

Организация питания в МДОУ Тисульском детском саду №1 «Колосок»

В МДОУ организовано 4-х разовое полноценное, сбалансированное питание в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32);
- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
- согласно утвержденному 10-ти дневному меню.
Питание воспитанников осуществляется по утвержденному 10-ти дневному меню. При разработке меню учитывались возрастные особенности детей с 1,6 года до 7 лет. Меню разработано на основе единых подходов к организации питания детей в МДОУ в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32.

При составлении Примерного меню использован сборник технических нормативов «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях», под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна . Данный сборник разработан научными работниками НИИ питания Российской Академии Медицинских наук и кафедры технологии продуктов общественного питания Пятигорского государственного технологического университета и предназначен для предприятий, обеспечивающих питание детей дошкольного возраста.

В МДОУ Тисульском детском саду №1 «Колосок» в каждой группе организованы безопасные условия для получения правильного питания воспитанниками детского сада. Все воспитанники обеспечены горячим питанием, которое готовится на пищеблоке Детского сада. Пищеблок оснащен всем необходимым оборудованием для приготовления пищи и хранения продуктов в соответствии и действующими санитарно-гигиеническими правилами и нормами.

Основными принципами организации питания в нашем учреждении являются:

- * Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребенка.
- * Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ.

* Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона.

* Правильная технологическая и кулинарная обработка продуктов, направленная на сохранность их исходной пищевой ценности, а также высокие вкусовые качества блюд.

* Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи.

* Соблюдение гигиенических требования к питанию (безопасность питания). Количество приемов пищи в нашем детском саду – 4 раза за время пребывания в детском саду (завтрак, 2-й завтрак, обед и уплотненный полдник).

Питание воспитанников осуществляется по утвержденному 10-ти дневному меню. При разработке меню учитывались возрастные особенности детей с 1,6 до 7 лет. С полным меню родители могут ознакомиться в свободном доступе - на стенде ежедневно размещается меню. Пищевые продукты, поступающие в детский сад, имеют документы, подтверждающие их происхождение, качество и безопасность; хранятся в кладовой с соблюдением требований СанПин и товарного соседства.

[Примерное 10-ти дневное меню для воспитанников МДОУ Тисульского детского сада №1 «Колосок» Осень-зима.](#)

[Перечень поставщиков продуктов питания в МДОУ Тисульском детском саду №1 «Колосок»](#)

Памятки для родителей по питанию:

[«Пищевые продукты, недопустимые давать детям»](#)

«Как научить ребенка правильно питаться»

«Основные правила приема пищи»

Консультация для родителей:

[«Правильное питание – залог здоровья»](#)

Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЯ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;



КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Уберите со стола солонку и сахарницу, вместо них поставьте **натуральные приправы** из трав, специи и для десерта - корицу, кунжут, мак.

Не держите дома сладости и иные вредности. Вместо них поставьте **вазу с фруктами, ягодами, орехами**.

Лучшие конфеты - **сухофрукты или орехи в шоколаде**.

Научите ребёнка **пить воду**, она для него полезнее любых других напитков.

Торты покупайте только на праздник и **выбирайте самые маленькие** - и лучше с фруктами или шоколадом.

Газировку тоже покупайте только на праздник и в **маленьких бутылках** (0,3-0,5 л), а не 2-литровыми «бомбами». Это дороже, но окупается здоровьем.



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ. Фото Legion-Media

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ** AIF.RU



/aif.ru



/aif_ru



/aifonline



/aifru

РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. В ПИТАНИИ ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ В МЕРУ
2. ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ
3. ЕДА ДОЛЖНА БЫТЬ ТЕПЛОЙ
4. ПИЩЕ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ
5. В МЕНЮ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЮТСЯ ОВОЩИ И ФРУКТЫ
6. ЕСТЬ НЕОБХОДИМО 3-4 РАЗА В ДЕНЬ
7. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ
8. ДЕТЯМ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ КОПЧЕНОЕ, ЖАРЕННОЕ, ОСТРОЕ
9. НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ВОСХОМЯТКУ
10. КАК МОЖНО МЕНЬШЕ ЕСТЬ СЛАДОСТЕЙ
11. НИКОГДА НЕ ПЕРКУСЫВАЙТЕ ЧИПСАМИ, СУХАРИКАМИ И ПРОЧИМИ ВРЕДНЫМИ ПРОДУКТАМИ...



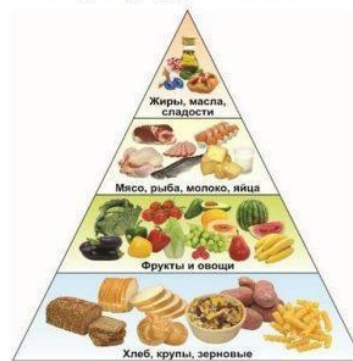
СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

1. НЕ ДЕЛАЙТЕ ЗА СТОЛОМ ЗАМЕЧАНИЙ
2. НЕ РАССКАЗЫВАЙТЕ СТРАШНЫХ ИСТОРИЙ
3. НЕ ГОВОРИТЕ О ПРОБЛЕМАХ
4. НЕ ЗАПУГИВАЙТЕ И НЕ УПРЕКАЙТЕ
5. НАКЛЫДЫВАЙТЕ СТОЛЬКО ЕДЫ, СКОЛЬКО СЪЕСТ ВАШ РЕБЕНОК
6. УКРАСЬТЕ БЛЮДО

*Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что件件 для здоровья,
буду выбирать!*



«Пирамида здорового питания»



Мы – то, что мы едим